ශ්‍රී ලංකා විභාග දෙපාර්තමේන්තුව
இலங்கைப் பரீட்சைத் திணைக்களம்
Department of Examinations, Sri Lanka

85 | S | I, II

අධ්‍යයන පොදු සහතික පත්‍ර (සාමාන්‍ය පෙළ) විභාගය, 2019 දෙසැම්බර්
கல்விப் பொதுத் தராதரப் பத்திர (சாதாரண தர)ப் பரீட்சை, 2019 டிசெம்பர்
General Certificate of Education (Ord. Level) Examination, December 2019

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I, II
மனைப் பொருளியல் I, II
Home Economics I, II

2019.12.06 / 0830 - 1140

පැය තුනයි
மூன்று மணித்தியாலம்
Three hours

අමතර කියවීම් කාලය - මිනිත්තු 10 යි
மேலதிக வாசிப்பு நேரம் - 10 நிமிடங்கள்
Additional Reading Time - 10 minutes

අමතර කියවීම් කාලය ප්‍රශ්න පත්‍රය කියවා ප්‍රශ්න තෝරා ගැනීමටත් පිළිතුරු ලිවීමේදී ප්‍රමුඛත්වය දෙන ප්‍රශ්න සංවිධානය කර ගැනීමටත් යොදා ගන්න.

ගෘහ ආර්ථික විද්‍යාව I

සැලකිය යුතුයි :

(i) **සියලු ම** ප්‍රශ්නවලට පිළිතුරු සපයන්න.
(ii) අංක **1** සිට **40** තෙක් ප්‍රශ්නවල, දී ඇති (1), (2), (3), (4) යන පිළිතුරුවලින් **නිවැරදි හෝ වඩාත් ගැළපෙන හෝ** පිළිතුර තෝරා ගන්න.
(iii) **ඔබට සැපයෙන පිළිතුරු පත්‍රයේ එක් එක් ප්‍රශ්නය සඳහා දී ඇති කව අතුරෙන් ඔබ තෝරාගත් පිළිතුරෙහි අංකයට සැසඳෙන කවය තුළ (X) ලකුණ යොදන්න.**
(iv) එම පිළිතුරු පත්‍රයේ පිටුපස දී ඇති අනෙක් උපදෙස් ද සැලකිල්ලෙන් කියවා, ඒවා ද පිළිපදින්න.

1. පලතුරුවල අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේටයක් වනුයේ,
(1) මෝල්ටෝස් ය.
(2) පෙක්ටින් ය.
(3) ඇමයිලොපෙක්ටින් ය.
(4) ඉනියුලින් ය.

2. සිරුරෙහි ජල තුලනය හා අම්ල-භෂ්ම තුලනය පාලනය කිරීම සඳහා ක්‍රියා කරන ඛනිජ දෙකකි,
(1) සෝඩියම් සහ පොටෑසියම්.
(2) කැල්සියම් සහ මැග්නීසියම්.
(3) කැල්සියම් සහ සෝඩියම්.
(4) පොටෑසියම් සහ මැග්නීසියම්.

3. පහත දැක්වෙන ඒවා අතුරෙන් අයඩීන්වල කෘත්‍යයක් වනුයේ,
(1) ස්නායු ආවේග ගමන් කිරීම (සම්ප්‍රේෂණය) සඳහා ආධාර වීම ය.
(2) පරිවෘත්තිය ශීඝ්‍රතාව පාලනය කිරීම ය.
(3) සමෙහි මනා පැවැත්ම සඳහා ක්‍රියා කිරීම ය.
(4) රුධිරය කැටි ගැසීම සඳහා අවශ්‍ය වීම ය.

4. ශරීරය තුළ යකඩ අවශෝෂණය පහසු කරන සංයෝග දෙකක් වනුයේ,
(1) ටැනින් සහ ලයිසින් ය.
(2) ෆයිටික් අම්ලය සහ මැලික් අම්ලය ය.
(3) ටැනින් සහ මැලික් අම්ලය ය.
(4) මැලික් අම්ලය සහ ලයිසින් ය.

5. විටමිනයක් පිළිබඳ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දැක්වේ.
- පීකුදු සහ පලා වර්ගවල බහුල වශයෙන් අඩංගු වේ.
- ස්නායු නාලය වර්ධනය වීම සඳහා වැදගත් ය.
- අවශ්‍ය ප්‍රමාණයට නොලැබීම නිසා ප්‍රාග් පරිණත දරු උපත් ඇති විය හැකි ය.

මෙම විටමිනය වනුයේ,
(1) බයොටින් ය.
(2) ෆෝලික් අම්ලය ය.
(3) නයසින් ය.
(4) පැන්ටොතෙනික් අම්ලය ය.

6. ප්‍රතිඔක්සිකාරක ලෙස ක්‍රියා කරන විටමින් වර්ග දෙකකි,
(1) විටමින් A සහ විටමින් B.
(2) විටමින් A සහ විටමින් E.
(3) විටමින් B සහ විටමින් D.
(4) විටමින් C සහ විටමින් D.

7. නිර්දේශිත දෛනික පෝෂණ අවශ්‍යතා සටහනට (RDA) අනුව නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
   (1) යොවුන් වියේ දී වයසින් වැඩිවත්ම කැල්සියම් අවශ්‍යතාව වැඩි වේ.
   (2) පුද්ගලයකු යෙදෙන වැඩවල ස්වභාවය අනුව විටමින් A අවශ්‍යතාව වෙනස් වේ.
   (3) ගර්භිණී සහ ක්ෂීරණ මව්වරුන් සඳහා යකඩ අවශ්‍යතාව සමාන වේ.
   (4) යොවුන් වියෙහි පසුවන ගැහැණු සහ පිරිමි දරුවන් සඳහා ශක්ති අවශ්‍යතාව සමාන වේ.

8. විනෝද චාරිකාවක දී දිවා ආහාරය ලෙස ගෙන යාමට වඩාත් ම සුදුසු බොජුන් පත මින් කුමක් ද?
   (1) සම්බා බත්, මාළු මිරිසට, අල කිරි හොදි, ගොටුකොළ සම්බෝල, බණ්ඩක්කා තෙම්පරාදුව
   (2) එළවළු බත් (vegetable fried rice), පරිප්පු ව්‍යංජනය, හාල්මැස්සන් කිරට, විලි පේස්ට්
   (3) කහ බත්, මස් ව්‍යංජනය, බැදපු කජු ව්‍යංජනය, බටු මෝජු
   (4) නූඩ්ල්ස්, එළවළු ස්ටූ, කරවල ව්‍යංජනය, වම්බටු තෙම්පරාදුව

9. නිර්මාංශ ආහාර ගන්නා අයකුට ඇති විය හැකි තත්ත්වයකි,
   (1) විටමින් B_1 ඌනතාව.
   (2) විටමින් B_2 ඌනතාව.
   (3) විටමින් B_6 ඌනතාව.
   (4) විටමින් B_{12} ඌනතාව.

10. පහත දැක්වෙන පිසීමේ ක්‍රම අතුරෙන් අඩුම උෂ්ණත්වයක් භාවිත වනුයේ,
   (1) තැම්බීමේ දී ය.
   (2) ස්ටූ කිරීමේ දී ය.
   (3) නොගැඹුරු තෙලේ බැදීමේ දී ය.
   (4) වාෂ්පයෙන් තැම්බීමේ දී ය.

11. නිරක්තයට හේතු වනුයේ මින් කුමන පෝෂක ඌනතා ද?
   (1) යකඩ සහ සින්ක්
   (2) ෆෝලික් අම්ලය සහ විටමින් C
   (3) ප්‍රෝටීන් සහ අයඩීන්
   (4) තඹ සහ විටමින් D

12. ගලගණ්ඩය සහ තමස් අන්ධතාව යන රෝග තත්ත්ව කෙරෙහි අවදානම අඩු කිරීමට හේතු වන ආහාර වනුයේ පිළිවෙළින්,
   (1) නිවිති සහ ගෝවා ය.
   (2) මුහුදු මාළු සහ ගෝවා ය.
   (3) නිවිති සහ කහ පැහැති පලතුරු ය.
   (4) මුහුදු මාළු සහ කහ පැහැති පලතුරු ය.

13. ක්ෂාරීය මාධ්‍යයක දී **පමණක්** ක්‍රියා කරන ජීරණ එන්සයිමයකි,
   (1) ඇමයිලේස්.
   (2) පෙප්සින්.
   (3) රෙනින්.
   (4) ලයිපේස්.

14. ළදරු පෝෂණය පිළිබඳ නිවැරදි ප්‍රකාශය තෝරන්න.
   (1) ශරීර බර කිලෝග්‍රෑමයට ප්‍රෝටීන ග්‍රෑම් 5ක් පමණ ලබාදිය යුතු ය.
   (2) ඉපදී මාස 4ක කාලයක් සඳහා ප්‍රමාණවත් යකඩ සංචිතයක් සිරුර තුළ ඇත.
   (3) මව්කිරිවල අඩංගු කැල්සියම් ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ.
   (4) සිරුරේ අඩංගු විටමින් A ප්‍රමාණවත් වනුයේ මාස තුනක කාලයක් සඳහා පමණි.

15. විවිධ ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණ අගය හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් නිවැරදි ප්‍රකාශය කුමක් ද?
   (1) කිරි, කැල්සියම් සහ විටමින් C බහුල ආහාරයකි.
   (2) මාළුවල ඔමේගා - 6 මේද අම්ලය බහුල ය.
   (3) පොල්වල සන්තෘප්ත මේද අම්ල අඩංගු වේ.
   (4) මාෂබෝගවල ග්ලූටනින් අඩංගු වේ.

16. 'හිස් කැලරි ආහාර' ලෙස හඳුන්වනුයේ,
   (1) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු, කැලරි අගය වැඩි ආහාර වේ.
   (2) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වැඩි, කැලරි අගය අඩු ආහාර වේ.
   (3) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ වැඩි, කැලරි අගය ද වැඩි ආහාර වේ.
   (4) පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩු, කැලරි අගය ද අඩු ආහාර වේ.

17. ක්වොෂියෝකෝර් රෝගයෙහි රෝග ලක්ෂණයකි,
   (1) සම වියළීම.
   (2) නිතර කුසගින්නෙන් පෙළීම.
   (3) හිසකෙස් අඩු වීම.
   (4) උදරය විශාල වීම.

18. යොවුන් වියෙහි ප්‍රජනක සෞඛ්‍යය පිළිබඳව සිසුවියක් විසින් ලියන ලද සටහනකින් උපුටාගත් කරුණු කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් **සාවද්‍ය** කරුණ කුමක් ද?
(1) ගැහැණු දරුවාගේ ඩිම්බකෝෂ තුළ ඩිම්බ පරිණත වීම ආරම්භ වේ.
(2) පිරිමි දරුවාගේ වෘෂණ මේරීමත් සමග වැඩිවිය පත් වීම සිදු වේ.
(3) ලිංගික හෝර්මෝනවල බලපෑම නිසා ප්‍රජනක පද්ධති ක්‍රියාකාරී වීම සිදු වේ.
(4) ගර්භාෂය තුළ ප්‍රජනක හෝර්මෝන නිපදවීම ආරම්භ වේ.

19. යොවුන් අවධියේ සංවර්ධනය හා සම්බන්ධ නිවැරදි ප්‍රකාශය මින් කුමක් ද?
(1) ශීඝ්‍ර භාවික වර්ධනයක් පෙන්නුම් කරයි.
(2) අවුරුදු දහසයේ දී ගැහැණු හා පිරිමි දරුවන්ගේ උස හා බර සමාන ය.
(3) ලිංගික පරිණතිය නිසා වෙනස් වන පරිසරයට පහසුවෙන් අනුගත විය හැකි ය.
(4) මතකය, සංජානනය වැනි මානසික හැකියා වර්ධනය වේ.

20. ගර්භිණී අවධිය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.
(1) පිටගැස්ම එන්නත එක් මාත්‍රාවක් දෙනු ලබයි.
(2) යකඩ පරිපූරණය සඳහා ෆෙරස් සල්ෆේට් ලබා දෙයි.
(3) රුධිර පරීක්ෂණය එක්වරක් පමණක් කරනු ලබයි.
(4) දෛනික ප්‍රෝටීන් අවශ්‍යතාව ග්‍රෑම් 50ක් පමණ වේ.

21. පූර්ව ප්‍රසව සංවර්ධනය පිළිබඳ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?
(1) ඩිම්බකෝෂවලින් පරිණත ඩිම්බ දෙකක් එකවර මුදා හරියි.
(2) ඩිම්බහරණයෙන් පසුව පරිණත ඩිම්බය සති දෙකක් පමණ සජීවීව පවතියි.
(3) සංසේචිත ඩිම්බය ගර්භාෂ බිත්තියට සවි වීම අධිරෝපණය ලෙස හැඳින්වේ.
(4) සංසේචනයෙන් පසු මාස දෙකේ සිට ප්‍රසවය තෙක් කාලසීමාව භ්‍රෑණ අවධිය ලෙස හැඳින්වේ.

22. ටෙස්ටස්ටෙරෝන් හෝර්මෝනය ස්‍රාවය වීම උත්තේජනය කරන හෝර්මෝනය කුමක් ද?
(1) FSH (2) තයිරොක්සින් (3) ඇන්ඩ්‍රජන් (4) ඉන්සියුලින්

23. ගර්භිණී අවධියේ දී අවදානම් සාධකයක් වන සංජානීය රෝගයකි,
(1) දියවැඩියාව. (2) ඇදුම.
(3) තැලසීමියාව. (4) අධිරුධිර පීඩනය.

24. ශ්‍රී ලාංකික දරුවකුගේ සාමාන්‍ය උපත් බර ඇතුළත් වරණය මින් තෝරන්න.
(1) කිලෝග්‍රෑම් 1.8 – 2.8 (2) කිලෝග්‍රෑම් 2.0 – 3.0
(3) කිලෝග්‍රෑම් 2.2 – 3.2 (4) කිලෝග්‍රෑම් 2.5 – 3.5

25. මුල්කිරි හෙවත් නවස්තනය (colostrum) හා සම්බන්ධ **සාවද්‍ය** ප්‍රකාශය තෝරන්න.
(1) ස්වාභාවික ප්‍රතිශක්තිය ලබා දේ. (2) ප්‍රසවයෙන් පසු මුල් සති දෙක තුළ ස්‍රාවය වේ.
(3) DHA නමැති අත්‍යවශ්‍ය මේද අම්ලය අඩංගු වේ. (4) ළදරුවාගේ මොළය වර්ධනයට උපකාරී වේ.

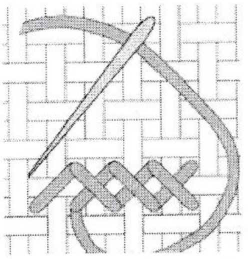
26. MMR එන්නත ළදරුවාට දෙනු ලබන්නේ කවර වයස සම්පූර්ණ වූ පසුව ද?
(1) මාස 6 (2) මාස 9 (3) මාස 12 (4) මාස 18

27. පළමු වසර තුළ ළදරුවකුගේ සංවර්ධනය පිළිබඳ වෛද්‍ය උපදෙස් ලබා ගත යුතු අවස්ථාවකි,
(1) අවට ශබ්ද කෙරෙහි අවධානය නොමැති වීම.
(2) අවුරුද්ද වන විට තනිව සිටගැනීමට නොහැකි වීම.
(3) ආගන්තුකයින් දුටු විට බිය වීම.
(4) මාස 8 දී තනිව වාඩිවීමට නොහැකි වීම.

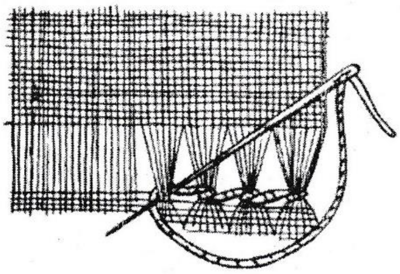
28. මූට්ටුවක් මැසීමේ දී අනුගමනය කළ පියවර පහත දැක්වේ.
- රෙදි දෙපොට හොඳපිට ඇතුළට සිටින සේ එකමත තබා තාවකාලික මැස්මක් යෙදීම
- රෙදි දෙපොට පිස්මේන්තු මැස්මෙන් මූට්ටු කිරීම
- මූට්ටුව දෙපසට හරවා අද්දර නිමකිරීම

ඉහත පියවර ඇතුළත්වන මූට්ටුව වනුයේ,
(1) අතිච්ඡාදන මූට්ටුව ය. (2) සරල මූට්ටුව ය.
(3) පැතලි මූට්ටුව ය. (4) විවෘත පැතලි මූට්ටුව ය.

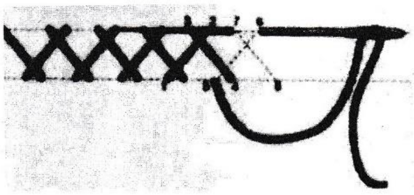
29. මැහුම් ක්‍රම කිහිපයක රූපසටහන් පහත දැක්වේ.



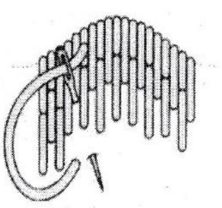
A



B



C



D

මේ අතුරෙන් ගැට පිස්මේන්තු මැස්ම (Hem stitch) සහ හුරුළුකටු මැස්ම දැක්වෙන්නේ පිළිවෙළින්,

(1) A සහ B වලිනි. (2) A සහ D වලිනි. (3) B සහ C වලිනි. (4) C සහ D වලිනි.

30. රෙදිපිළි සහ ඇඳුම් තැනීම සම්බන්ධ පහත දැක්වෙන වැකි අතුරෙන් නිවැරදි වැකිය කුමක් ද?

(1) කර හැඩයට විකර්ණාකාර පටියක් අල්ලා, එය සම්පූර්ණයෙන්ම නොපිට හරවා මැසීම පෝරු වාටිය වේ.

(2) රෙද්දක් ජලයේ බහා තබා, මිරිකීමෙන් පසු වේලා ගැනීම පිරියම් කිරීමේ ක්‍රමයකි.

(3) බොත්තම් කාස මැසීමේ දී බ්ලැන්කට් මැස්ම පමණක් භාවිත වේ.

(4) ළමා ගවුමෙහි පිටුපස විවරය මැසිය යුත්තේ කර නිම කිරීමෙන් පසුව ය.

31. සිසු සටහනකින් උපුටාගත් වැකි කිහිපයක් පහත දැක්වේ. ඉන් නිවැරදි වැකිය තෝරන්න.

(1) සන්නාලි වාටි මැස්මේ දී මැස්ම අතර ඇති නූල පිටතට පැහැදිලිව දිස් වේ.

(2) ටෙරිලීන්, ඇක්‍රිලික් කාණ්ඩයට අයත් කෙඳි විශේෂයකි.

(3) සැඟි වාටි මැස්ම යෙදීම සහ සැනගාංචු ඇල්ලීම මැසීමේ ශිල්පීය ක්‍රම දෙකකි.

(4) දැතිරෝදය සහ සන්නාලි හුනු, උපාංග නිර්මාණය සඳහා අවශ්‍ය මෙවලම් වේ.

32. ළදරු ඇඳුම (baby shirt) මැසීම හා සම්බන්ධ ප්‍රකාශ කිහිපයක් පහත දක්වා ඇත. මින් **අසත්‍ය** ප්‍රකාශය කුමක් ද?

(1) උරහිස මැසීමේ දී ප්‍රංශ මූට්ටුව යෙදිය හැකි ය.

(2) වාටිය මැසීමේ දී සිහින්ව නවා වාටි මැස්ම යොදයි.

(3) අලංකාර කිරීම සඳහා බුලියන් මැස්ම යොදා ගත හැකි ය.

(4) අත්කට මැසීමේ දී අත්කට වටා වාටි මැස්ම යොදා කිහිල්ලට බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදයි.

33. ළදරු ඇඳුමෙහි කර මැසීම සඳහා යෝග්‍ය ක්‍රම දෙකකි,

(1) පයිපින් කිරීම සහ බීක්කු මැසීම.

(2) සිප්පි මැස්ම යෙදීම සහ රැළි පටියක් ඇල්ලීම.

(3) ඉඳිකටු රේන්දය මැසීම සහ පයිපින් කිරීම.

(4) බීක්කු මැසීම සහ සිප්පි මැස්ම යෙදීම.

34. ළමා ගවුම මැසීමේ දී සිසුන් විසින් අනුගමනය කළ ක්‍රම කිහිපයක් පහත දැක්වේ. මින් නිවැරදි ක්‍රමය කුමක් ද?

(1) අත, කඳට සම්බන්ධ කිරීමේ දී අත යට මූට්ටුව දෙපසට විවෘත කර ඇල්ලීම

(2) කඳ කොටස මැසීමෙන් පසු නොපිටින් ෆෙල්ට් තබා විසිතුරු කිරීම

(3) දක්කු රේඛා ඔස්සේ සිහින් නූල් දුවවීමෙන් සාය රැළි කිරීම

(4) පිටුපස විවරය, කරගැඹුරේ සිට අඟල් තුනක් පහළට තිබීම

[අත්වැනි පිටුව බලන්න

35. විසිතුරු මැස්මක් ලෙස භාවිත **නොකරන** මැස්මකි,
(1) ප්‍රංශ ගැට මැස්ම. (2) නැටි මැස්ම.
(3) තුනයි මැස්ම. (4) බ්ලැන්කට් මැස්ම.

36. නිවසක් ඉදිකිරීම සඳහා භූමියක් තෝරා ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු යටිතල පහසුකම් දෙකකි,
(1) විදුලිබලය සහ අවම ශබ්ද දූෂණය.
(2) මනා ආලෝකය සහ මනා වාතාශ්‍රය.
(3) ප්‍රවාහණ පහසුකම් සහ නළ ජලය.
(4) විදුලිබලය සහ මනා වාතාශ්‍රය.

37. නිවසක කාමර සංවිධානයේ දී වඩාත් යෝග්‍ය පිහිටීම වනුයේ,
(1) මුළුතැන්ගෙය, කෑම කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
(2) නාන කාමරය, ගබඩා කාමරයට යාබදව තිබීම ය.
(3) නිදන කාමරය, මුළුතැන්ගෙයට යාබදව තිබීම ය.
(4) කෑම කාමරය, ආලින්දයට යාබදව තිබීම ය.

38. කාමරයක් තුළ රිද්මය ඇති කිරීමට ගත හැකි ක්‍රියාමාර්ගයකි,
(1) සුදු පැහැ මල්බඳුනකට රතු පැහැ මල් යොදා තිබීම.
(2) සෝපාව දෙපස එක හා සමාන ස්ටූල් දෙකක් තැබීම.
(3) පොත් රාක්කයක් මත විවිධ උපාංග තැබීම.
(4) විවෘත ආලින්දයට ලැටිස් යොදා තිබීම.

39. ගෘහ අභ්‍යන්තර අලංකරණය හා සම්බන්ධ නිවැරදි වැකිය මින් කුමක් ද?
(1) කුඩා කාමරයක් තුළ අවධාරණය යොමු වන ස්ථාන දෙකක් තිබීමෙන් අලංකාරය වැඩි වේ.
(2) කාමරයක් තුළ එකිනෙකට ගැළපෙන ගෘහභාණ්ඩ ස්ථානගත කිරීමෙන් එකඟත්වය ඇති වේ.
(3) අවිධිමත් තුලනයේ දී බරින් වැඩි භාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂ්‍යයට දුරස්ව ද බරින් අඩු භාණ්ඩ මධ්‍යලක්ෂ්‍යයට ආසන්නව ද තැබිය යුතු ය.
(4) කුඩා කාමරයක් තුළ විශාල කළුවර සෝපාවක් සමග දිග කනප්පුවක් තැබීමෙන් සමානුපාතය රැකගත හැකි ය.

40. ගෘහීය අයවැය ලේඛනයක අතිරේක වියදම් යටතට අයත් **නොවනුයේ**,
(1) රෝගාබාධ සඳහා වියදම් ය. (2) උත්සව සඳහා වියදම් ය.
(3) විනෝද කටයුතු සඳහා වියදම් ය. (4) ඇඳුම් පැළඳුම් සඳහා වියදම් ය.

* *

1. පහත සඳහන් සිද්ධිය අධ්‍යයනය කර, දී ඇති ප්‍රශ්නවලට කෙටි පිළිතුරු සපයන්න.

පාසල් අධ්‍යාපනය ලබන යොවුන් වියේ දියණියක සිටින පවුලකි. ස්ථූල සිරුරක් ඇති මව, රෙදිවලින් අත්කම් නිර්මාණය කිරීමෙන් ආදායමක් ලබා ගනියි. ඇගේ සැමියා කෘෂිකර්ම උපදේශකවරයකු ලෙස සේවය කරන අතර, පවුලේ පරිභෝජනය සඳහා එළවළු සහ පළතුරු ද වගා කර ඇත. දියණිය නිමි ඇඳුම් කෙරෙහි විශේෂ ඇල්මක් දක්වයි. ඉඩකඩ සහිත ඉඩමක, සීමිත භූමි ප්‍රමාණයක මනාව සැලසුම් කර, ඉදිකොට ඇති මොවුන්ගේ නිවස සැමගේ අවධානයට ලක් වී ඇත.

(i) යොවුන් වියේ දියණියගේ විශේෂ පෝෂණ අවශ්‍යතා **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- ප්‍රෝටීන්
- ශක්තිය (කැලරි)
- යකඩ
- B කාණ්ඩයේ විටමින්
- කැල්සියම්

කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි

(ii) මව සඳහා ආහාර වේල් සැපයීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **දෙකක්** ලියන්න.

.

- කාබොහයිඩ්‍රේට් අඩු ආහාර
- මේදය අඩු ආහාර
- සීනි අඩංගු ආහාර පාලනය
- අමු එළවළු සලාද එක්කිරීම
- හිස් කැලරි ආහාරවලින් වැළකීම
- බදින ලද ආහාර අඩු කිරීම
- ක්ෂණික ආහාර සහ පේස්ට්‍රිවලින් වැළකීම
- පළතුරු ආහාරයට ගැනීම
- තන්තු සහිත ආහාර එක්කිරීම
- ආහාර පිඟානට අනුකූලව ආහාර එක්කිරීම

කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි

(iii) ගෙවත්තෙන් ලබා ගන්නා ආහාර ද්‍රව්‍යවල පෝෂණමය වැදගත්කම් **දෙකක්** ලියන්න.

- විටමින් A හා C බහුලව (ප්‍රතිඔක්සිකාරක) අඩංගු වී තිබීම
- නැවුම් බවින් යුක්ත හෙයින් පෝෂණ අගයට හානි නොවීම
- තන්තු බහුල වීම
- ඛනිජ අඩංගු වීම

කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි

(iv) මෙම පවුලේ සාමාජිකයින් එක්වී රාත්‍රී ආහාර වේල ගැනීම පුරුද්දකි. මෙවැනි අවස්ථාවක පිළිපැදිය යුතු සිරිත් **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- පවුලේ සියල්ලන්ම එකට වාඩි වී ආහාර ගැනීම
- ඉඳුල් අතින් ආහාර බෙදා නොගැනීම
- අසුන්ගෙන සිටියදීම ආහාර බෙදා ගැනීම
- ආහාර මේසය මත නොවැටෙන ලෙස බෙදා ගැනීම
- ශබ්ද නොනගා ආහාර ගැනීම
- ආහාර මුඛයේ රඳවා ගනිමින් කථා නොකිරීම
- සියලු දෙනාම ආහාර ගැනීම අවසන්වනතුරු අසුන්ගෙන සිටීම
- ආහාර ගන්නා වේලාව ප්‍රසන්න කර ගැනීමට ප්‍රිය ජනක දේ කථා කිරීම

කරුණු 2 ට ලකුණු 02 යි

(v) දියණිය සඳහා නිමි ඇඳුම් මිල දී ගැනීමේ දී සලකා බැලිය යුතු කරුණු **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- කාලීන පන්න හා විලාසිතාවලින් යුතුවීම
- ශරීර ප්‍රමාණයට හා හැඩයට ගැලපීම
- අවස්ථාවට හා අවශ්‍යතාවට ගැලපීම
- මනා නිමාවකින් යුතු වීම
- සිරුරේ හැඩය ඉස්මතු කර පෙන්වීම

(කරුණු 2 කට ලකුණු 02)

(vi) මෙම නිවසෙහි විසිත්ත කාමරයේ භාවිතය සඳහා කුෂන් (cushion) කවර මැසීමට සුදුසු කපු කෙඳිවලින් නිෂ්පාදිත රෙදි වර්ග **දෙකක්** නම් කරන්න.

• පොප්ලින් • අමුරෙදි • ටසෝ • රෙප් • කේස්මන්ට් • අයිඩා • ජාවා • කැන්වස් • Air Tex

(කරුණු 2 කට ලකුණු 02)

(vii) සමහර අවස්ථාවල දියණිය, චිත්තවේග අසමතුලිතතාවක් දක්වයි. මෙයට හේතු විය හැකි කරුණු **දෙකක්** සඳහන් කරන්න.

- ශාරීරික දුර්වලතාවක් පැවතීම
- පවුලේ එකම දරුවා වීම
- දෙමාපියන් දරුවා සමඟ සම්බන්ධතා අඩුවීම
- දරුවා කෙරෙහි අවධානය අඩුවීම
- සමාජයෙන් ඇතිවන අහිතකර බලපෑම්
- දරුවාට නිසි ආරක්ෂාව, රැකවරණය නොමැති වීම
- ගැටලු නිරාකරණය කර ගැනීමට අවස්ථාවක් නොමැති වීම
- ශාරීරික වෙනස්කම් නිසා ඇතිවන විවිධ බලපෑම්

  උදා : ද්විතියික ලිංගික ලක්ෂණ

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(viii) දියණිය පෙන්නුම් කරන ද්විතීයික ලිංගික ලක්ෂණ **හතරක්** ලියන්න.

- පියයුරු විශාල වීම
- උකුල පළල් වීම
- කටහඬ මිහිරි වීම
- යෝනි ස්‍රාව ඇතිවීම
- ලිංගේන්ද්‍රිය අවට සහ කිහිලිවල රෝම ඇති වීම
- උස හා බර වැඩිවීම

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(ix) මෙම නිවසෙහි භාවිත කළ හැකි බහුකාර්ය ගෘහභාණ්ඩ **දෙකක්** නම් කරන්න.

- ලාච්චු සහිත ඇඳන්
- ලාච්චු සහිත පොත් මේස
- කණ්නාඩිය සහිත අල්මාරිය
- කුඩ/ තොප්පි රඳවන සේ සකස් කළ කණ්නාඩි මේස
- ඩිවානය / සෝපාව

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

(x) මෙම නිවස සැලසුම් කිරීමේ දී ඔවුන් සැලකිලිමත් වී ඇති කරුණු **දෙකක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

මෙම නිවස සැලසුම් කිරීමේදී

- ආලෝක හා වාතාශ්‍රය මනාව ලැබීම
- ඉඩකඩ පිරිමසින සේ බිත්ති කබඩි සවි කිරීම
- රාශිකරණයට අනුව කාමර ස්ථානගත කිරීම (විසිත්ත කාමරයට යාබදව කෑම කාමරය)
- නම්‍යතාවට අනුව නිවෙසේ කොටස් සංවිධානය වීම
- මුළුතැන්ගෙයි වැඩ ඒකක අනුපිළිවෙළට සංවිධානය වීම
- බහු කාර්යය ඒකක

(කරුණු 2 ට ලකුණු 02)

මුළු ලකුණු 20

2. (i) කපුරෙදි හඳුනාගැනීම සඳහා යොදා ගත හැකි සරල පරීක්ෂණ **තුනක්** නම් කර, ඉන් **එකක්** පැහැදිලි කරන්න.

- අත ගා බැලීම - රෙද්ද මතුපිට අත ගා බැලීමේ දී මෘදු බවක්, සිසිල් බවක් හා නොඇදෙන සුලු බවක් අතට දැනේ.
- ජල අවශෝෂකතාව - රෙදි කැබැල්ල ජලයට දැමූ විට ඉතා ඉක්මණින් ජලය උරා ගෙන තෙත් වේ.
- පුළුස්සා බැලීම - රෙදි කැබැල්ල ගිනි දැල්ලට ළං කළ වහාම කහපාට දැල්ලක් සහිතව ක්‍රමයෙන් පිළිස්සේ. කඩදාසි පිළිස්සෙන ගන්ධයක් නිකුත්වේ. ඉතිරිවන අළු, අළු පැහැතිය. සැහැල්ලුය.

- නූලක් කඩා බැලීම - කපු නූල ඇද්ද වහාම කැඩෙයි. කැඩුනු කොන්වල සිහින් කෙඳි කෙළවර බුරුසුවක මෙන් දැකිය හැකිය.

පරීක්ෂණ 03 ට ලකුණු 1 1/2 යි
එකක් පැහැදිලි කිරීමට ලකුණු 1 1/2 යි
(ලකුණු 03)

(ii) ළමා ඇඳුමක සාක්කුවකට ආරෝපණයක් (applique) යෙදීමේ දී අනුගමනය කළ යුතු පියවර ලියන්න.

- මුද්‍රිත රෙද්දකින් හෝ තනි පැහැ රෙද්දකින් තෝරාගත් මෝස්තරයක් වටා වාසි තබා කපා ගන්න.
- එම මෝස්තරය සාක්කුව මත තබා අල්පෙනෙත්ති ගසා, බොරු නූල් ඇද මෝස්තරය වටා රේඛාව දිගේ සිහින් නූල් දුවවන්න.
- ඒ මත බ්ලැන්කට් මැස්ම යොදන්න. නැතහොත් කෝඩ් කරන්න.
- මෝස්තරය වටා වැඩිපුර ඇති වාසි කොටස එම්බ්‍රොයිඩර් කතුරකින් කපා ඉවත් කරන්න.

(ලකුණු 03)

(iii) ගණනය කළ මිනුම් ඇසුරෙන් ඇඳුමක් මැසීම සඳහා පතරොම නිර්මාණය කිරීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** ලියන්න.

- කඩදාසියේ රළු (ඔප නොදැමූ) පෘෂ්ඨය මත පතරොම ඇඳීම
- මිනුම් පටිය මගින් නිවැරදිව මිනුම් සටහන් කිරීම
- වක්‍ර රේඛා නිදහස් අතින් හා සෘජු රේඛා කෝදුව ඇසුරෙන් අඳින්න
- වක්‍ර මිනුම් සඳහා මිනුම් පටිය වක්‍රව භාවිත කිරීම
- නියමිත මැහුම් වාසි තැබීම
- දිගත් රේඛාව සළකුණු කිරීම
- නිර්මාණ රේඛා හා මැසීමේ රේඛා වර්ණ දෙකකින් දැක්වීම
- මැහුම් වාසි කඩඉරිවලින් දැක්වීම

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04)
මුළු ලකුණු 10

3. පාසලක පැවැත් වූ ක්‍රීඩා උත්සවය සඳහා පහත දැක්වෙන ආහාර පාන සපයන ලදී.

- මාළු බනිස්
- බටර් කේක්
- කිරි පැකට්

(i) මාළු බනිස් හා බටර් කේක් සකස් කිරීමේ දී අනුගමනය කරන ශිල්පීය ක්‍රම සඳහන් කරන්න.

මාළු බනිස්

- *මිශ්‍ර කිරීම*
- *අත් ගැසීම*

බටර් කේක්

- බීට් කිරීම/ ගැසීම
- පෙරලීම (Folding)

(ඉහත ආහාර දෙකට අදාළව කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(ii) කිරිවල අඩංගු කාබොහයිඩ්‍රේටය නම් කර, ශරීරය තුළ දී එහි ජීරණය සහ අවශෝෂණය සිදු වන අයුරු ලියන්න.

කිරිවල අඩංගු කාබෝහයිඩ්‍රේටය , ලැක්ටෝස් ය. *(ලකුණු 01 යි)*

එය ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රය තුළදී ජීරණය වේ. ලැක්ටෝස් ලැක්ටේස් එන්සයිමය මගින් ග්ලූකෝස් හා ගැලැක්ටෝස් බවට බිඳ හෙලයි.

(ලකුණු 01 යි)

ග්ලූකොස් හා ගැලැක්ටෝස් ක්ෂුද්‍රාන්ත්‍රයේ අංගුලිකා තුලින් රුධිර ධාරාවට අවශෝෂණය වේ

(ලකුණු 01 යි)

(ලකුණු 03 යි)

(iii) මාළු මිල දී ගැනීමේ දී එහි ගුණාත්මකබව පිළිබඳව සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **හතරක්** සඳහන් කරන්න.

- මතුපිට තද ස්වභාවයකින් යුක්ත වීම
- කොරපොතු තදින් සවි වී තිබීම
- ඇඟිල්ලෙන් තදකළ විට නැවත යථා තත්ත්වයට පත් වීම
- ඇස් දීප්තිමත් වීම
- නියමිත උෂ්ණත්වයක ගබඩා කර තිබීම
- අප්‍රසන්න ගන්ධයක් නොතිබීම
- ආවේණික වර්ණය

(කරුණු 4 ට ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10 යි)

4. (i) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ වැදගත්කම සනාථ කිරීමට කරුණු **තුනක්** ඉදිරිපත් කරන්න.

- ආර්ථික වාසි
- අවාරයේ දී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම
- විවිධත්වයෙන් යුත් ආහාර සකස් කර ගැනීමට හැකි වීම
- අපතේ යාමෙන් වැළකීම
- හිඟ ප්‍රදේශවලට ලබා දීමට හැකි වීම
- හදිසි අවස්ථාවක දී ප්‍රයෝජනයට ගත හැකි වීම
- ප්‍රවාහනයේ දී සිදු වන හානි අවම වීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 03)

(ii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.

(a) ආහාර නරක් වීමට හේතු වන ක්ෂුද්‍රජීවීන්

- දිලීර, යීස්ට් හා බැක්ටීරියා මගින් ආහාර නරක් වීම සිදු වේ. ඇතැම් විට ආහාර විෂ වීම ද සිදු විය හැකි ය.
- මෙම ක්ෂුද්‍රජීවීන් මගින් ආහාරයේ පෙනුම, වයනය, රසය වෙනස් වීම නිසා පරිභෝජනයට නුසුදුසු තත්ත්වයට පත් වේ.

- දිලීර

දිලීර ආහාර මත වර්ධනය වීමෙන් කළු/සුදු පැහැ පුස් ලෙස දිස් වේ.
උදා- පාන්, බේකරි නිෂ්පාදිත, යෝගට්මත කළු පුස් සෑදීම, එළවළු මත පුස් සෑදීම

- යීස්ට්

දිලීර වර්ගයකි. සීනි ද්‍රාවණ තුල වර්ධනය වේ.
පළතුරු බීම සහ විනාකිරි නිෂ්පාදනයේ දී යීස්ට්වල ක්‍රියාකාරීත්වය බලපායි. යීස්ට් වර්ධනය වී ඒවා පැසීමට ලක් වීමෙන් පරිභෝජනයට අහිතකර හා අම්හිරි තත්ත්වයක් ඇති වේ.

- බැක්ටීරියා

ඒක සෛලිය ක්ෂුද්‍රජීවී විශේෂයකි.
ඇතැම් අවස්ථාවල දී ආහාරයේ අහිතකර වෙනස් වීම් ඇති කිරීමට ද හේතු වේ.
උදා-කිරි කැටි ගැසීම සහ ඇඹුල් රස ඇති වීම, එළවළු මොලොක් වී කුණු වීම

(ලකුණු 01 1/2)

(b) ආහාර පරිරක්ෂණය කිරීමේ දී භාවිත කරන ස්වාභාවික පරිරක්ෂණ කාරක

ස්වභාවික පරිරක්ෂණකාරක - ලුණු, සීනි, විනාකිරි, ගොරකා, සියඹලා

- ලුණු - දෙහි, අඹ, බිලිං, මාළු, කරවල, ජාඩි වැනි ආහාර වර්ග පරිරක්ෂණය සඳහා යොදා ගනියි.
- සීනි - දෝසි, ජෑම්, කෝඩියල් සකස් කිරීමේ දී යොදා ගනියි.
- විනාකිරි - අච්චාරු, සෝස්, චට්නි, මෝජු වර්ග සඳහා යොදා ගනියි
- ගොරකා - මාළු ඇඹුල්තියල් සකස් කිරීමේ දී යොදා ගනී
- සියඹලා : ලුණු දෙහි, මාළු ඇඹුල් තියල් සෑදීමේදී පරිරක්‍ෂණ කාරකයක් ලෙස යොදා ගනී

(ලකුණු 01 1/2)
(ලකුණු 03)

(iii) 'ආහාර පරිභෝජන රටාව මෙන්ම ජීවන රටාව ද පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍ය තත්ත්වය කෙරෙහි බලපායි.' මෙය කරුණු **හතරක්** ඇසුරෙන් පැහැදිලි කරන්න.

- ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් වුව ද ජීවන රටාව අයහපත් නම් එය පුද්ගලයකුගේ සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපායි.

උදා- ආහාර වේල් යෝග්‍ය ලෙස ගන්නා නමුත් ක්‍රියාකාරී මට්ටම ඉතා අඩු නම්, එනම් ව්‍යායාම නොමැති සහ කය වෙහෙසවා කටයුතු නොකරන අයෙකු නම් එම පුද්ගලයා හට ස්ථූලතාවය, කොලෙස්ටරෝල් අධික බව, අධි රුධිර පීඩනය, දියවැඩියාව වැනි තත්ත්ව සහ රෝගවලට ගොදුරු වීමේ අවදානම වැඩි වේ.

- එසේම ජීවන රටාව යෝග්‍ය තත්ත්වයක පවත්වාගෙන යන පුද්ගලයකු තම ආහාර පරිභෝජන රටාව පිළිබඳ සැලකිලිමත් නොවේ නම් එය ද සෞඛ්‍යය කෙරෙහි අහිතකර ලෙස බලපානු ඇත.

උදා- ජීවන රටාව ඉතා ක්‍රියාශීලී සහ ව්‍යායාම සහිත වුව ද ආහාර වේල් ගැනීමේ දී,

- අධික කැලරි සහිත ආහාර (සීනි/පිෂ්ඨය/මේදය) බහුලව ගැනීම - බෝ නොවන රෝග
- විටමින් සහ ඛනිජ සහිත ආහාර අඩුවෙන් ගැනීම - ඌනතා රෝග
- ආහාර වේල් මග හැරීම මගින් ගැස්ට්‍රයිටිස් රෝග තත්ත්වයට ඇති අවදානම
- තන්තු සහ ජලය අඩුවෙන් ගැනීමෙන් මලබද්ධයට ඇති අවදානම

ඉහත පරිභෝජන රටා සෞඛ්‍යයට අහිතකරව බලපායි.

ඉහත ප්‍රධාන කරුණු දෙකට අදාළව කරුණු 4කට - (ලකුණු 04)
(මුළු ලකුණු 10)

5. (i) පවුලක දෙමව්පියන්ගෙන් දරුවන්ට ඉටු විය යුතු යුතුකම් හා වගකීම් **තුනක්** සඳහන් කරන්න.

- දරුවන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම
- නිසි පෝෂණය ලබා දීම
- ඉගෙනීමට පහසුකම් සැලසීම
- යහපත් පුරුදු හා ආකල්ප ඇති කිරීම
- යහපත් ක්‍රියාවල නිරත කරවීම
- රෝගී අවස්ථාවල රැක බලා ගැනීම
- සුරක්ෂිතභාවය ඇති කිරීම
- හොඳ පුරවැසියෙකු කිරීමට මෙහෙයවීම
- දේපල ආරක්ෂා කිරීමට මෙහෙයවීම

(කරුණු 3 ට ලකුණු 3)

(ii) පවුල් ඒකකයක් විවිධ අවධි පසු කරයි. මෙම අවධි නම් කර, ඉන් **එකක්** විස්තර කරන්න.

- ආරම්භක අවධිය
- වර්ධක අවධිය
- සංකෝචක අවධිය

(නම් කිරීම සඳහා ලකුණු 01 1/2)

- ආරම්භක අවධිය-

නව යුවළ එකිනෙකා හා දෙදෙනාගේ නව ඥාතීන්ට හැඩ ගැසෙන අවධියයි. මෙම අවධිය අවසන් වන්නේ පළමු දරුවා ලැබුණු පසුවයි.

- වර්ධක අවධිය-

මෙය ආරම්භ වන්නේ විවාහ වී පළමු දරුවා ලැබීමෙන් පසුව යි. එම දරුවන් විවාහ වී නිවසින් ගිය පසු මෙම අවධිය අවසන් වෙයි.

- සංකෝචක අවධිය-

පවුලේ දරුවන් විවාහ වී නිවසින් ගිය පසු දෙමාපියන් තනිවන අවධියයි. එක් අයෙකු මිය ගිය පසුව ද තනිව එම අවධියට හුරු වීමට සිදු වෙයි.

(පැහැදිලි කිරීම සඳහා ලකුණු 01 1/2 යි)

(ලකුණු 03)

(iii) මානව සම්පත් නම් කරන්න. නිවසක ආහාර සකස් කිරීමේ දී ගෘහණිය විසින් එම සම්පත් **දෙකක්** උපයෝගි කර ගන්නා අයුරු සාකච්ඡා කරන්න.

- මානව සම්පත්
  - දැනුම
  - ආකල්ප
  - කුසලතා
  - ශ්‍රමය

(නම් කිරීමට ලකුණු 1)

- දැනුම
  - පෝෂණ අවශ්‍යතා පිළිබඳ
  - ආහාරවල පෝෂණ අගය
  - සමතුලිත/සමබල ආහාර වේල් පිළිබඳව
  - පිසීමේ විවිධ ක්‍රම පිළිබඳව
- ආකල්ප
  - ආහාරවල පෝෂණ වටිනාකම/අගය හා සංයුතිය පිළිබඳව
  - ක්ෂණික ආහාර, කෘතිම ආහාර පිළිබඳව
  - ආහාර පිළිබඳ මිත්‍යා විශ්වාස සහ දුර්මත පිළිබඳව
  - හොඳ ආහාර පුරුදු පිළිබඳව
  - ස්වභාවික හා දේශීය ආහාරවල වැදගත්කම පිළිබඳව
- කුසලතා
  - නිවැරදි ශිල්පීය ක්‍රම අනුගමනය කිරීම
  - අදාළ අමුද්‍රව්‍ය හා නිවැරදි පිළියෙල කිරීමේ හා පිසීමේ ක්‍රම භාවිතය
  - නව අත්හදා බැලීම් සිදු කිරීම
- ශ්‍රමය
  - මුළුතැන්ගෙයි වැඩ ඒකක සංවිධානය තුළින් ශ්‍රමය පිරිමැසීම
  - වැඩ පහසු කරන උපකරණ භාවිතය
  - ශ්‍රම විභජනය
  - ශ්‍රමය වඩාත් වැය වන ආකාරයේ වැඩ අතරතුර විවේකය ලබා ගැනීම

(සාකච්ඡා කිරීම සඳහා 1 1/2 බැගින් - ලකුණු 03)

(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

6. (i) ළදරුවාගේ පළමු වසර තුළ, කායික වර්ධනයෙහි දක්නට ලැබෙන සුවිශේෂී ලක්ෂණ **තුනක්** ලියන්න.

- උස හා බර වැඩි වීම
- ඉන්ද්‍රියයන් ක්‍රමයෙන් වර්ධනය වීම
- මුල් මාස පහ වන විට උපත් බර දෙගුණයක් වීම
- අවුරුද්ද වන විට උපත් බර තුන් ගුණයක් වීම
- මාස හයක් පමණ වන විට දත් ඒම ආරම්භ වීම
- අස්ථි හා මාංශ පේශි වර්ධනය
- අත් පා දිගින් වැඩි වීම

(ලක්ෂණ 3 ට - ලකුණු 3)

(ii) ළදරුවකුට අතිරේක ආහාර දීමේ දී සැලකිලිමත් විය යුතු කරුණු **තුනක්** විස්තර කරන්න.

- කුඩා ප්‍රමාණවලින් ආහාර ලබා දීම
- එක් වරකට එක් ආහාරය බැගින් හඳුන්වා දීම
- පෝෂණ අගය පිළිබඳ සැලකිලිමත් වීම
- පළමුව මව්කිරි සමග මිශ්‍ර කර ධාන්‍ය කැඳ ලබා දීම.
- පසුව එයට පලා වර්ග, එළවළු හා ප්‍රෝටීනමය ආහාර ක්‍රමයෙන් එකතු කිරීම.
- ලුණු, සීනි වැනි ද්‍රව්‍ය හා කුළුබඩු එක් නොකිරීම
- විවිධත්වයකින් යුත් ආහාර වර්ග ලබා දීම
- කිසියම් ආහාරයකට අසාත්මික බවක් ඇතිවේදැයි විමසිලිමත් වීම

(කරුණු 3 ක් විස්තර කිරීම - ලකුණු 03)

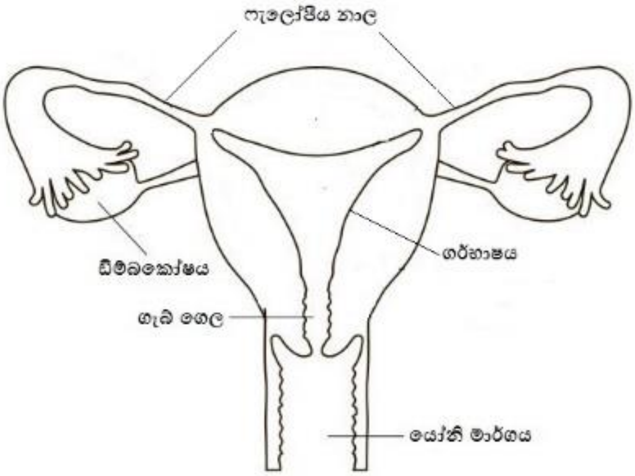
(iii) ළදරුවකු සඳහා ලබාදිය හැකි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ **හතරක්** නම් කර, ඒවා ළදරුවාගේ විවිධ හැකියා වර්ධනය කෙරෙහි දායක වන අයුරු පැහැදිලි කරන්න.

- තල්ලු කරගෙන යන කරත්ත වැනි උපකරණ - අල්ලාගෙන ඇවිදීමට උපකාර වේ
- \- චාලක හැකියා වර්ධනය (දළ චාලක)
- සැහැල්ලු වර්ණවත් බෝල - වර්ණ හඳුනාගැනීමේ හැකියා, චාලක හැකියා වර්ධනය (සියුම් චාලක)
- ශබ්ද නඟන සෙලවිය හැකි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ- ශබ්ද හඳුනා ගැනීමේ හැකියාව, චාලක හැකියා
- කතා කරන බෝනික්කන්- භාෂා හැකියා, මානසික හැකියා
- චලනය වන සතුන් වැනි ක්‍රීඩා භාණ්ඩ - චාලක හැකියා වර්ධනය

(ක්‍රීඩා භාණ්ඩයකට 1/2 බැගින් 4කට ලකුණු 02යි)
(හේතු දැක්වීමට 1/2 බැගින් ලකුණු 02 ය)
(ලකුණු 04)

(මුළු ලකුණු 10)

7. (i) භ්‍රෑණයේ සංවර්ධනය සඳහා ස්ත්‍රී ප්‍රජනක පද්ධතිය සැකසී ඇති අන්දම නම් කරන ලද රූපසටහනක් මගින් දක්වන්න.



(ලකුණු 03)

(ii) පහත සඳහන් දෑ පිළිබඳ සටහන් ලියන්න.
(a) නවජ දරුවා
(b) නිවසේ දී ළදරුවකු මුහුණ දිය හැකි අනතුරු

a. නවජ දරුවා

- උපතේ සිට දින 28 ක් තුළ දරුවා - මෙලෙස හැඳින්වේ
- උපත් බර කිලෝග්‍රෑම් 2.5 - 3.5 හා දිග සෙන්ටි මීටර 50 ක් පමණ
- මාංශ පේශිවල මෘදු බව
- අත් පා වකුටු කර සිටීම
- සම රෝස පැහැතිය.
- සිනිඳු රෝම දක්නට ඇත.
- විවිධ සංවේදනයන්ට ප්‍රතීක ලෙස ප්‍රතිචාරය දක්වයි

උදා : අධික ශබ්දයට තිගැස්සේ

ආලෝකය යොමු වූ විට ඇස් පියා ගනී.

(ලකුණු 01 1/2 යි)

b. නිවසේ දී ළදරුවකු මුහුණ දිය හැකි අනතුරු

1. නාසයේ යමක් හිරවීම
2. වැටීම
3. විදුලි සැර වැදීම (බිත්තියේ පහත සවිකර ඇති පේනු ආවරණය නොකිරීම නිසා)
4. හුනු පැකට්, දත් බෙහෙත්, ඖෂධ අතට අසුවී මිරිකීම හෝ කටේ දැමීම
5. ජලය මගින් විය හැකි අනතුරු

(ලකුණු 01 1/2 යි)

(iii) 'මාතෘ සායනවල කාර්යභාරය' යන මැයින් පන්තියට කරුණු ඉදිරිපත් කිරීමට ඔබේ කණ්ඩායමට පැවරී ඇත. මෙහි ඇතුළත් කරන කරුණු **හතරක්** පැහැදිලි කරන්න.

- ගර්භනී කාලයේ දී අවශ්‍යයෙන්ම සිදුකළ යුතු පරීක්ෂණ හා පරීක්ෂාවන්ට ලක් කිරීම
- අවශ්‍ය අවස්ථාවල සුවිශේෂී පරීක්ෂණ සිදු කිරීම
- පෝෂක පරිපූරණය (යකඩ, ෆොලික් අම්ලය, කැල්සියම්, විටමින් C, ත්‍රිපෝෂ)
- රෝගී තත්ව ඇත්නම් ඉක්මණින් හඳුනාගෙන නිසි ප්‍රතිකාර සඳහා යොමු කිරීම
- ගර්භණී සමය තුළ සුදුසු මානසික හා ශාරීරික තත්ත්ව පවත්වාගැනීමට උපදෙස් ලබා දීම
- ගර්භාෂයේ වර්ධනය වන භ්‍රෑණයාගේ තත්ත්වය තීරණය කිරීම
- ගර්භණී මවගේ පෝෂණය නගාසිටුවීමට උපදෙස් දීම
- අවශ්‍ය එන්නත් ලබා දීම (පිටගැස්ම)
- ගැබිණි මවගේ සෞඛ්‍ය ගැටළු නිරාකරණය කරදීම
- පවුල් සැලසුම් කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් සැපයීම

(ලකුණු 04 යි)

(මුළු ලකුණු 10 යි)